

スパイラル

10

October
2026

広報誌

特集

びわ湖につながる森の話

「コープの森を知っていますか？」 2

●コープしがの「だから、おすすめ。」
組合員と一緒に作った
コープしがの
オリジナルおせち 4

●くみかつ（イベント）情報 6

●手づくりおやつ&えほんのひろば・
食の安全 10
●スパイラルレシピ 12



「I love 滋賀！」 日野ダリア園 / チャロさん



「I love 滋賀！」 近江八幡 猪子（いのこ）山。頂上の絶景や山道の木漏れ日がきれいでワクワクしながら登れます。 / りふまおさん



コープしがのオリジナルおせち / 4～5ページ



ひと皿で秋満喫！ かぼちゃのレシピ

お知らせ

能登を笑顔に！ 応援募金にご協力ください

2026年4月～12月の毎月1週目を「震災を風化させない週」とし、能登半島に向けた募金を受け付けています。



しげちゃん一座 絵本&トークライブを開催します！

栗東市にしげちゃん一座がやってくる！ 絵本ライブや楽器の演奏などをみんなで楽しみませんか？ 詳しくは7ページをご覧ください。

理事会・監事会だよりはホームページに掲載しています

※経営概況は7月と12月にスパイラルに掲載します。



こちらから
ご確認ください

スパイラルの
表紙を飾る
「I love 滋賀！」の
風景写真大募集！
投稿方法は、
11ページを
ご覧ください。



みんなごと

ひとごとをなくして
「みんなごと」として考える社会へ

びわ湖につながる森の話

—コープの森を知っていますか?—

「コープの森」という名前を聞いたことがありますか？

「コープが所有している森なの?」と思う方もいるかもしれませんが、「コープの森」は、コープしがが、滋賀県内の森林組合や山林組合と協力し、森林を守り育てていく取り組みです。

森の状態を把握し、木々の成長に合わせて間伐や下刈り(※)などを行うのは、森林に関する専門的な知識と技術を持つ森林組合や山林組合のみなさん。コープしがは、森林整備にかかる費用を支援するとともに、役職員によるボランティア活動や、組合員が森について学ぶ体験活動を行っています。

地域の森林を長年守ってきた人たちの知識や技術があり、そこにコープしがが関わることで成り立っているのが「コープの森」です。森を管理する人、活動を支える人、実際に森へ入って作業をする人。それぞれが力を合わせ、未来へ森林を引き継いでいく取り組みなのです。

※**間伐**＝木を間引き、日光や養分を十分得られるようにすること。**下刈り**＝苗木の成長を助けるため、苗木の周囲の低木や雑草を刈り取ること。**枝打ち**＝木の幹から伸びた下枝などを切り落とし、節の少ない良質な材木を育て、森に光を入れること。



2025年に実施した木こり体験の様子(コープの森 あぶらひでの「自然とあそぼう&木こり体験」にて)

森を守ることが、びわ湖を守ること

滋賀県の面積のおよそ半分を占める森林は、私たちの暮らしと深くつながっています。

森に降った雨は、落ち葉が積み重なった土や木々の根元にゆっくり染み込み、時間をかけて川へ流れ、やがてびわ湖へと注ぎます。**森林には水を蓄え、流れ出す水の量を調整する「水源涵養」^{すいげんかんよう}の働きがあります。**

木々の根が土をしっかりと支えることで、土砂が川へ流れ出すのを防ぐ役割も果たしています。さらに、二酸化炭素を吸収して地球温暖化の防止に貢献し、さまざまな動植物のすみかにもなっています。森が健全に保たれることは、びわ湖の水や生態系を守り、私たちが安心してくらす環境も守ってくれているのです。

一方で滋賀県の森林では、林業に携わる人の高齢化や担い手不足、安価な外国産材

NEWS 平和の折り鶴 昇華再生製品をぜひご注文ください

8つの商品ラインナップ紹介

平和の折り鶴 昇華再生事業とは

平和記念公園（広島県広島市中区）の「原爆の子の像」などに寄贈される平和の折り鶴を再生原料として加工し、商品化する事業です。広島市の平和への取り組みに賛同し、広島県生協連・生協ひろしま・コープCSネットが共同して2014年に事業を開始しました。

折り鶴に託された平和への想いを昇華し、商品を使うことによって平和への想いを社会の中で循環させる取り組みです。

注文方法

【宅配】

10月2回・3回でご注文ください。

- 受け付け(注文書回収)期間:10/5～10/17
- 商品お届け(予定):12/7～12/11(12月2回お届け時)

【お店】

サービスカウンターにてご注文ください。

- 受け付け期間:9/28～10/16
※商品代金は注文の際にお支払いいただきます
- 商品お渡し期間(予定):12/7～12/11



折り鶴 再生おりがみ

110円(税込)

【注文番号】209171

うすもも・きだいだい・きいろ・きみどり・うすみず(5色×10枚)の折り紙セット。100mm×100mm



1.組合員が参加する木こり体験の様子。ニホンジカによる剥皮被害対策のためテープ巻きを行っています 2.職員ボランティアの様子
3.木こり体験。木を切るのは重労働です 4・5.森の大切さについて分かりやすく学ぶ森の学校(コープの森 多賀)

くみかつ「自然とあそぼう&木こり体験(コープの森 あぶらひ)」を11月開催予定。詳しくは7ページへ。

の普及などを背景に、十分に手入れが行き届かない場所が増えています。人工林は、木を植えれば自然に森へと育つわけではなく、成長に合わせて木を間引くなどの手入れを加え、林内に光や風が入る環境を整える必要があります。

そこでコープしがでは、毎日のくらしや事業は環境と切り離せないものであるという考えのもと、森林を守る活動に取り組んでいるのです。

地域との連携から始まった森づくり

コープしがでは、滋賀県が企業や団体と森林所有者との協働を支援する「琵琶湖森林づくりパートナー協定」を活用し、森林保全活動を進めてきました。

最初の活動地は、2012年8月に長浜市の中之郷生産森林組合と協定を結んだ「コープの森余呉」です。72.4haの森林整備を行

い、2022年3月に協定期間を終えました。2013年10月には、甲賀市の油日・上野共有生産森林組合と「コープの森あぶらひ」の協定を締結。118.7haもの森林で、職員による整備ボランティアや組合員活動に加え、どんぐりから苗木を育てる「どんぐりプロジェクト」などにも取り組み、2028年まで活動が続けることになっています。

そして2024年10月、多賀町の大滝山林組合と協定を結び、3カ所目となる「コープの森多賀」が誕生しました。協定期間は10年間、協定面積は122.35haです。大滝山林組合の長年にわたる経験や設備を生かし、森林整備だけでなく、組合員が森や自然について学ぶ活動も進めていきます。

また森から生まれた資源を生かす取り組みも広がっています。コープしがでは、2022年度から業務で使う紙に間伐材を配合した「びわ湖の森の木になる紙」を使用。2025年度からは、「コープの森多賀」の間伐材を

活用した名刺台紙を製作し、職員の名刺に使用しています。森を育て、そこで生まれた木材を紙として有効に使うことは、森林保全だけでなく地域の林業を支える収入にもつながります。

森に入り、見て、触れて、学ぼう

コープしがの職員が森林整備ボランティアとしてこれまでに行ってきたのは、植樹や間伐、枝打ち^(※)、作業道の整備、獣害を防ぐための作業などです。「コープの森多賀」では、間伐する木を切り倒す作業を手伝うだけでなく、木材を森の外へ搬出する作業にも取り組みました。

森の中での作業は、決して簡単なものではありません。実際に体を動かすことで、森を維持するために多くの手間と時間が必要なことや、森林組合のみなさんが担う仕事の大切さを実感できます。

組合員が参加する体験学習では、森を歩き、木々や生き物を観察し、森林を守る人たちから話を聞くことで、森がびわ湖の水源として果たしている役割や、生物多様性を守ることの大切さを学びます。

森林とびわ湖と私たちのくらし。そのつながりを知ることが、豊かな環境を未来へ引き継ぐ一歩となります。

活動に参加した組合員の声



- 森の役割について、わかりやすく説明していただいて、子どもも興味をもって聴いていました。フォトフレーム作りも楽しく取り組みました。
- 山がきれいな水をつくり、びわこに関係することがわかり勉強になりました。



2027年折り鶴リサイクル
3カ月メモカレンダー

990円(税込)
【注文番号】209104

メモ欄が広くスケジュール管理に最適な3カ月カレンダー。月が終わるごとにミシン目で切り離すと2カ月先まで確認できます。348mm×648mm(1カ月分は348mm×208mm)



2027年
折り鶴リサイクル卓上カレンダー

880円(税込)
【注文番号】209112

勉強机や仕事デスクで活躍するシンプルな卓上カレンダー。コンパクトなのでキッチンにもおすすめ。約18cm×15cm



折り鶴再生ノート
中綴じA5版32P

385円(税込)
【注文番号】209121

ブルーの差し色が爽やかな横書き罫線のノート。持ち運びしやすいA5サイズです。



折り鶴刺繍入りタオルハンカチ
(空色・白色)

748円(税込)
【注文番号】空色 209147
【注文番号】白色 209139

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。折り鶴の刺繍がポイントです。綿95%、折り鶴レーヨン5%。約25cm×25cm



折り鶴タオルハンカチ
(ピンク・ブルー)

638円(税込)
【注文番号】ピンク 209163
【注文番号】ブルー 209155

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。綿95%、折り鶴レーヨン5%。約25cm×25cm

組合員と一緒に作った コープしがのオリジナルおせち



組合員の声から生まれるおせち

例年、おせちの品数は二段重で25品前後。その中からアンケートで好評だった具材・縁起物の具材・滋賀らしさのある具材を残しつつ、5～7品を入れ替えて今年度

京都の日常食であるおばんざいを原点に、繊細で上品な味付けの佃煮や煮豆に定評のある同社。コープしがのおせちづくり

お店では、「迎春予約カタログ」で10/3(土)から案内します。カタログをご覧いただき、お店のサービスカウンターにてご予約ください。数量限定ですので、お早めにお申し込みください。

宅配：先行予約プレミアム商品号
 お店：迎春予約カタログを
 ご覧ください！
 価格13,824円(税込)

オリジナルおせち (二段重／約3人前)

黒豆や田作りといった伝統的なおせち料理だけでなく、ローストポークやクランベリーくるみなど、洋風食材を取り入れた全25品を楽しめます。



のおせちを完成させるイメージです。

気になる今年のおせちの中身は…？

「ここ数年の傾向として、お若い方やお子様と一緒に楽しめる、洋風食材を取り入れてほしいという声が多くなりました。そこで今年度はローストポークやクランベリーくるみといった洋風食材を使っています」と、野村佃煮の斎藤さん。

今年度初めて登場したローストポークは、黒こしょうをほんのり利かせた、お酒が進む味わいです。また、くるみの甘露煮にセミドライのクランベリーを混ぜ込んだクランベリーくるみは、爽やかな甘酸っぱさが箸休めにぴったりです。

「ほかにもナゲット状のから揚げをひと口サイズにカットした鶏肉の甘辛揚げや、レモン果汁を加えてさっぱり炊いたさつま芋のレモン煮、やわらかく口当たりのいい鰯の西京焼きや、関西のおせちに欠かせない棒鰯にヒントを得た鰯のうま煮を採用しました」。

もちろん野村佃煮が得意とする田作り(ごまめ)や数の子、紅白なますなども入っています。特に田作りは国産の原料(カタクチイ



(左上)年末に盛り付けし、できたてをお届けしています (右上)コープしがのおせちモニター会議の様子。忌憚のない意見が活発に飛び交います (下段左から)野村佃煮の自慢の一品である黒豆。新しく採用されたクランベリーくるみ、鰯のうま煮

ワシの稚魚)を使用し、魚のうま味をしっかりと感じられるようにしています。

実際にサンプルを試食したモニターからは、「見た目にも美しく、素材の味を楽しめる」「伝統食を家族で少しずつ味わえる」「年配者だけでなく、孫と一緒に食べやすい」といった感想が聞かれました。新しい年の始まりに、組合員とメーカーが想いを込めたおせちをぜひご賞味ください。



(左から)野村佃煮 営業部 金谷 篤志さん「私の場合、組合員の声を直接伺えるのは、おせち会議の時だけ。生のご意見が自社の商品開発に生かされています」／開発部 斎藤 潤さん「毎年自社のおせちを試食し、一つひとつに対して何かしらの改良点を見つけるようにしています」／製造本部 松本 清孝さん「その年のおせち製造が終わると、スタッフ一同ホッとします。利用者のみなさまからいただくお声も私たちの励みです」

あれこれ話 2

おせち料理には一つひとつに縁起のよい意味やいわれが込められています。1年で最も重要な節日であるお正月。食を通じて先人たちの想いに触れてみてください。



黒豆	「まめ(まじめ・健康)に暮らせるように」という願いが込められています。
田作り(ごまめ)	イワシの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから五穀豊穡を願ったものです。またの名を「ごまめ(五万米)」といいます。
紅白かまぼこ	半円のかたちか初日の出に似ていることから、新しい門出を祝う縁起物とされています。赤は「魔除け」、白は「清浄」を表します。
栗きんとん	栗は勝負運を高める食材として古くから珍重されています。また、黄金色の見た目から金運上昇の願いも込められています。
たたきごぼう	叩いて開く調理法から開運を表します。ごぼうは地中に深く根を張るので、家族・家業の安泰を象徴しています。

おせちは 縁起のいい食材の宝箱！



12月号の
 だから、おすすめ。

では、
 産直 コープ豚を
 ご紹介します。
 利用しているみなさんの
 「推しポイント」「好きな食べ方」を
 教えてください！
 応募方法の詳細は、
 11ページをご覧ください。

くみかつ しよう。

コープの組合員活動——通称「くみかつ」。
組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や
商品のことについて、
地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、
コープならではの活動です。

くみかつは、
誰でもどこでも
参加できます

アイコン説明

・申し込み締め切り日

・申し込み不要

・託児あり

・当落確認可能

📅

🚫

👶

📍

託児について

●対象は、1歳以上の未就学児

●お子さんお一人につき、200円いただきます

右の二次元コードから当落確認ができる企画には、上記のマークが付いています。

「5つのたいせつ」

くらしを良くするために、大切にしている5つの視点です。小さな取り組みの積み重ねがSDGsにつながります。

たべる🍴たいせつ

ちいき🏠たいせつ

いのち👨‍👩‍👧たいせつ

くらし🏠たいせつ

びあこ👶たいせつ

たべる🍴たいせつ

生産者がやってくる！ぱくぱく試食交流会(高島市)

「生産者がやってくる！ぱくぱく試食交流会」を高島市で開催します！宅配のカタログに載っている商品の生産者やメーカーに、安全・安心のコープ商品について聞いて、見て、食べて、試して、商品のよさを実感しませんか？

【企画番号】S1033 【企画名】試食会 高島

日時 11月14日(土)10:00～11:30

場所 JAレーク滋賀 今津支店2階(高島市今津町住吉2丁目4-1)

参加費 100円(未就学児無料) 定員 80名 持ち物 マイ箸、筆記用具、スリッパ

参加生産者 共栄精密・飯魚・50g会・大山乳業・井ゲタ竹内・巽製粉・JA全農しが・シガフードプロダクツ・JAレーク滋賀・日生協通販本部

※参加生産者は変更になる場合があります。 ※一部即売も予定しています。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

当落📍10/19月

当日のブースお手伝いを募集！

【企画番号】S1035 【企画名】高島お手伝い

集合時間 9:30

内容 生産者ブースのお手伝い ※試食・交流もできます。

参加費 無料 募集人数 若干名

※詳細は個別にご連絡します

※小学生以下のお子さん連れの参加はできません。

たべる🍴たいせつ

たべるたいせつ親子クラブ

大根丸ごと親子deクッキング

冬が旬の大根を丸ごと味わおう！大根といえば、おでん？お鍋？お漬物？それだけじゃない！もっとも～っとおいしいレシピに挑戦！親子で一緒に丸ごと使って、大根博士になろう！

参加費 1名300円(対象:小学生以上)

定員 各会場5組

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、マイ箸、マイスプーン、布巾、筆記用具

内容 ①大根博士になろうクイズ！
②親子de丸ごとクッキング(グラタン・スープ)
③食事と交流 みんなでいただきます♪

※未就学児の参加については各地区運営事務局までお問い合わせください。

📍10/19月

12 2025年12月

日時	場所	企画番号	企画名	問い合わせ
11月7日(土) 10:00～13:00	コープゼゼ店 2階コミュニティスペース (大津市竜が丘1-1)	S1001	親子クラブ西	西地区 運営事務局
	JAグリーン近江 五個荘出張所 (東近江市五個荘山本町159)	S1003	親子クラブ東	東地区 運営事務局
11月14日(土) 10:00～13:00	コープもりやま店 コミュニティスペース (守山市勝部3丁目15-30)	S1005	親子クラブ南	南地区 運営事務局
	JAレーク伊吹 多目的施設みのりハウス (長浜市八幡中山町1182-2)	S1007	親子クラブ北	北地区 運営事務局

いのち👨‍👩‍👧たいせつ

2026 震災を忘れないスタディツアー in ふくしま

東日本大震災発生から15年。今の東北の被災地を実際に訪問し、見学や交流を通して、知り、学び、つながるスタディツアーを実施します。コープふくしまの役職員にガイドをしていただきます。

日時 12月5日(土)～12月6日(日)1泊2日

募集人数 30名(中学生以上 ※未成年者は保護者同伴) 最少催行人数 20名

旅行代金 1名20,000円 集合場所 米原駅または京都駅

参加条件 組合員及びその家族で中学生以上の方、事前に開催するオリエンテーションに参加可能であること、ご自身で階段やバスの昇降などができること

詳細・参加申し込みは二次元コードから⇒

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

●オリエンテーション

日時 11月23日(月・祝)13:30～15:00

場所 コープしが 本部(野洲市富波甲972番地)

※旅行代金には、集合場所から現地までの往復交通費、宿泊費、現地での食事代の一部などが含まれます。集合場所までの交通費は各自負担です。
※宿泊は相部屋の可能性があります。動きやすい格好でご参加ください。
※旅行企画・実施は、株式会社農協観光です。
※当落結果・詳細については、11月上旬を目安にご案内します。

行程(予定)

- 1日目:米原駅 新幹線7:00頃発(名古屋駅乗換)／京都駅 新幹線7:00頃発⇒東京駅(乗換)⇒いわき駅12:00頃着⇒中間貯蔵事業情報センター⇒双葉駅前周辺⇒震災遺構請戸小学校⇒大平山慰霊碑⇒東日本大震災・原子力災害伝承館⇒セデッテかしま(休憩・買い物)⇒宿泊先(なぎさの奏夕鶴)
- 2日目:宿泊先出発⇒松川浦大橋(津波の高さの確認)⇒相馬市伝承鎮魂祈念館⇒相馬復興市民市場・浜の駅松川浦⇒松川浦恋人岬⇒JAふくしま未来 百彩館「んめ〜べ」⇒昼食(岩代屋敷大王のそば)⇒福島駅(物産館で買い物)⇒東京駅(乗換)⇒米原駅／京都駅 19:00頃着

津波の高さを現地で確認

当落📍10/30金
17:00

6

すべてのくみかつのお申し込みはこちらから

お申し込み方法 お申し込み前に、必ずお読みください！

●ホームページから

<https://www.pak2.com/kumikatu/>

上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。

●電話から

0120-709-502／組合員コールセンター

①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号 ⑤託児マークのある企画の場合は、託児の有無・子どもの名前・年齢・性別 ※託児対象児は、1歳以上の未就学児



お申し込みは
左をご覧ください！



【お問い合わせ先】

東地区運営事務局

甲賀市・湖南市・近江八幡市・
東近江市・蒲生郡

☎ 0120-863-952

西地区運営事務局

高島市・大津市

☎ 0120-861-952

南地区運営事務局

草津市・栗東市・守山市・野洲市

☎ 0120-183-599

北地区運営事務局

彦根市・犬上郡・
愛知郡・長浜市・米原市

☎ 0120-864-952

組織広報部

☎ 0120-668-825

※申し込み多数の場合／抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後 1 週間をめどに、電話または郵送で連絡します。

※お申し込みの個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。

コープしがの公式ラインから、
くみかつ申し込み画面に
簡単にアクセスできます！



友だち追加は
こちらから

びわこたいせつ

特集(2・3ページ)でも紹介！

当落  10/26 月



自然とあそぼう＆木こり体験

滋賀県の半分を占める森林。森林に蓄えられた雨水はびわ湖を豊かにしてくれます。森の中での体験や交流を通じて、私たちのくらしを支え、びわ湖を豊かにしてくれる森林と親しみませんか。

【企画番号】S1031 【企画名】自然とあそぼう＆木こり体験

日時 11月14日(土)9:30～12:00 ※少雨決行、荒天中止

場所 高間みずべ公園(甲賀市甲賀町油日 コーブの森あぶらひ隣接地) ※現地集合、駐車スペースあり

参加費 無料 定員 10組30名程度(小学生以上)

持ち物 飲み物、雨具(カップ)、軍手、筆記用具、動きやすい服装、運動靴

※ネイチャーゲーム、伐木・枝打ちロボットの見学、枝切り・木の皮むき・獣害対策テープ巻き体験など。 ※ヘルメットはこちらで用意します。応募多数の場合は抽選し、当落結果は10/30(金)を目安に郵送でお知らせします。



問い合わせ 組織広報部(7ページ)

いのちたいせつ

当落  10/19 月

しげちゃん一座 絵本＆トークライブ

絵本ライブ、LIVE紙芝居、楽器の演奏やマジックが織りなす、笑いあり、涙ありの時間を過ごしませんか？



日時 11月22日(日)13:30～15:30(13:00開場)

場所 栗東芸術文化会館さくら大ホール(栗東市縹2丁目1-28)

内容 絵本・トークライブ(演奏・マジック) 定員 700名 参加費 500円

※組合員1名につき5名まで申し込み可。座席は全席指定席です。 ※未就園児は、保護者のひざ上で鑑賞し座席が不要な場合は無料です。 ※4歳以上のお子さんのひざ上での鑑賞はできません。 ※応募多数の場合は抽選し、**当選の場合のみ10月末を目安にチケットを発送**します。

詳しくはホームページ、9/21配布のチラシをご覧ください。

詳細・申し込みは二次元コードから⇒



問い合わせ 組織広報部(7ページ)

大津市

たべるたいせつ 大津市南地域委員会

当落  10/12 月

牛乳だけじゃない！ 知ればもっと好きになる 大山乳業の白バラ物語

カタログで見かける大山乳業さんの商品、いくつ知っていますか？ クリスマスオリジナルケーキをはじめ、大山乳業さんの魅力をおいしく楽しく学ぼう！

【企画番号】A1001 【企画名】大山乳業学習会

日時 10月23日(金)10:00～12:00

場所 コーブゼゼ店 2階コミュニティスペース
(大津市竜が丘1-1)

参加費 200円 定員 20名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



高島市

ちいきたいせつ ひろば活動／手ではなそう

当落  10/16 金

ゆっくりじっくり学びながら、手話での会話を楽しみましょう

テキストは使わず、講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆったりと学んでいく講座です。手話未経験の方も、少し経験のある方も、みんなで一緒に楽しく学びましょう。

【企画番号】A1005 【企画名】手話講座

日時 11月6日(金)10:15～11:45／11月20日(金)10:15～11:45 ※どちらかの日程のみの参加も可能です。申し込みの際、参加日程をお伝えください。

場所 新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1)JR湖西線 新旭駅西口前

参加費 各回 200円 定員 各回15名 ※抽選となった場合のみ、ご連絡します。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



高島市

たべるたいせつ 第1エリア協議会

当落  10/19 月

食べて納得！ まるごと近江鶏 産直交流会

生産者から、産直近江鶏の飼育方法やおいしさの秘密、部位ごとの特徴とおすすめの調理法を学びます。試食やクリスマスケーキの紹介もあります。産直商品のおいしさやこだわりを一緒に発見しませんか？

【企画番号】A1007 【企画名】第1エリア産直交流企画

日時 10月30日(金)10:00～12:00

場所 コープしが 高島センター 2階会議室
(高島市新旭町新庄799)

参加費 100円 定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

たべるたいせつ 第2エリア協議会

当落  10/26 月

見て聞いて食べて納得！ 生産者イチオシのお米とたまご！

パールライス滋賀さんと50g会さんを招き、毎日の生活に欠かせないお米とたまごについて学びます。近江米の新品種や初卵の試食、クリスマスケーキの試食もあります。ぜひご参加ください！

【企画番号】A1009 【企画名】第2エリア産直交流会

日時 11月5日(木)10:00～12:00

場所 コープしが ゆめふうせん(大津市真野5丁目33-25)

参加費 100円 定員 40名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

ちいきたいせつ ひろば活動／らんらんルーム

いっしょにあそびましょ 10月ハロウィン＆11月ミニ運動会！

10月20日(火)、11月17日(火)参加同時募集！
親子で楽しくリフレッシュできる居場所になれば嬉しいです。①午前の部(軽食・飲み物あり)・②午後の部(デザート・飲み物あり)の2部制です。

【企画名】子育て支援ひろば

日時

10月20日(火)

①10:30～12:00 【企画番号】A1011
②13:30～15:00 【企画番号】A1013

11月17日(火)

③10:30～12:00 【企画番号】A1015
④13:30～15:00 【企画番号】A1017

場所 コープしが ゆめふうせん 第3会議室・
第4会議室(大津市真野5丁目33-25)

参加費 大人100円(大人のみ飲み物つき)

定員 各回10組

持ち物 各家庭に必要な物

※単月のみの参加も可能です。
※抽選となった場合のみ、開催前日までに連絡します。

問い合わせ 西地区運営事務局

10月開催  10/16 金

11月開催  10/30 金



ぶりゅーむ(Instagram)



守山市

ちいきのつなぐたいせつ

ひろば活動／ぼんぼこぼん

10/24 土

ハロウィンパーティ！

月に一度、親子で季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。ハロウィンパーティのはじまりです！おばけ・魔女・妖精、さあ仮装して楽しもう！

【企画番号】B1001 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 10月27日(火)10:00～11:30 場所 守山宿・まち屋「うの家」南蔵1階(守山市守山1丁目10-2) ※あまが池市営駐車場2時間無料 参加費 1名100円 定員 親子10組 持ち物 お子さんに必要な物

※お子さまの年齢を申し込み時に必ずお伝えください。※応募多数の場合抽選。抽選結果は、申込締切後に電話またはショートメールで連絡します。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのつなぐたいせつ

ひろば活動／ジュタイナー手しごとの日

10/17 土

トランスパレントスターを作ってみよう！

毎月1回、月替わりで手しごとを楽しむ会です。今月は「トランスパレントスター」。透ける色紙を折って重ね、きれいな星型に。窓を飾り、光と形を楽しみます。

【企画番号】B1003 【企画名】トランスパレントスター

日時 10月21日(水)10:30～12:00 場所 コープもりやま店 コミュニティスペース(守山市勝部3丁目15-30) 参加費 大人300円、子ども無料 ※託児なし、同室で見守りながらご参加ください。 定員 大人8名、子ども5名 持ち物 飲み物

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、電話またはショートメールで連絡します。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



草津市

ちいきのつなぐたいせつ

ひろば活動／いき百サロン虹

不

いきいき百歳体操をして、元気になりませんか!?

毎週金曜日「いき百サロン虹」を開催しています。いきいき百歳体操やお口の体操、「脳活ゲーム」「健康チェック」などで交流を楽しみましょう。

日時 毎週金曜日13:30～15:00頃(途中で帰ってもOK) [10月度の予定]2日、9日、16日、23日、30日、11月6日

場所 コープしが草津事務所 1階フリースペース(草津市西草津2丁目1-1) 参加費 100円 定員 15名 持ち物 飲み物 ※1カ月ごとの定期募集です。新たに参加を希望される方は☎0120-183-599までご連絡ください。出席できない日があっても結構です。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



草津市

たべるたいせつ

第3エリア協議会

10/15 木

♥産直企画！学んで味わう♥

「きくらげ」と「クリスマスケーキ」の試食学習会！

栄養たっぷりの「きくらげ」の魅力を、生産者の共栄精密さんから学び、コープしがのオリジナルクリスマスケーキも味わいます！アレンジレシピの紹介あり！みなさんぜひお楽しみに！

【企画番号】B1005 【企画名】第3エリア産直交流企画

日時 10月26日(月)10:00～12:00 場所 キラリエ草津 1階 草津市商工会議所多目的室(草津市大路2丁目1-35)

参加費 100円 定員 40名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



栗東市

たべるたいせつ

栗東市地域委員会

10/16 金

魅力いっぱい！発酵食品キムチを作ろう！

発酵食品には、栄養や風味の良さ、免疫力アップ、疲労回復、美肌効果が期待され、さまざまな魅力があります。発酵食品キムチについて学び、みんなで楽しく作りましょう！

【企画番号】B1007 【企画名】キムチ学習会

日時 11月5日(木)9:30～12:30 場所 コミュニティセンター大宝(栗東市縹7丁目9-21) 参加費 500円 定員 20名 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



日野町

たべるたいせつ

ちいきのつなぐたいせつ

ひろば活動／わくわく+(プラス)

10/16 金

モールド作り講座 くまちゃんのキーリングを作ろう！

JAオンライン講座で、くまちゃんのモールドールを作ってみませんか？作品づくりの後はコープ商品の試食も。JAグリーン近江さんと楽しく体験します！お一人でもOK。

【企画番号】(①)H1001・(②)H1003 【企画名】モールドール作り①／②

日時 11月8日(日) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

場所 桜谷地域農村RMO事務所(蒲生郡日野町中之郷451) ※旧JAグリーン近江日野北支店 参加費 大人500円、子ども300円(小学3年生までは保護者同伴)、同一家族2人目以降1名300円 定員 各回30名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



日野町

いのちのつなぐたいせつ

くらしのつなぐたいせつ

ちいきのつなぐたいせつ

10/23 金

日野町地域委員会

子育て講座「家庭が明るくなる魔法の言葉」

子どもがやる気を出せるようになるコツを、板倉先生から楽しく学びます。家庭のイライラを減らしてまごど好転させるヒントを見つけませんか？

【企画番号】H1005 【企画名】魔法の言葉

日時 11月20日(金)10:00～12:00 場所 西大路公民館 和室(蒲生郡日野町西大路48-1) 参加費 100円 定員 20名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

たべるたいせつ

第4エリア協議会

10/19 月

生産者さんといいただきます

秋の味覚でハロウィンパーティー 🎃

熊本県の火の国野菜の会さんと、千葉県のもぐ町旬の味産直センターさんを招き、こだわりのお野菜でハロウィンパーティーを楽しみましょう！コラボメニューやクリスマスケーキの試食もあります。

【企画番号】H1007 【企画名】第4エリア産直交流会

日時 10月29日(木)10:00～12:00

場所 甲賀市まちづくり活動センター まる一む 多目的室(甲賀市水口町水口6009-1) 参加費 100円 定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



近江八幡市

たべるたいせつ

第5エリア協議会

10/23 金

滋賀のソウルフード「鮎ずし&近江米」の進化を味わおう！

滋賀を代表する「近江米」と「鮎ずし」の原料や商品になるまでの工程、栄養、さまざまな食べ方について学び、滋賀の食の魅力を再発見しましょう。

【企画番号】H1009 【企画名】第5エリア産直交流会

日時 11月12日(木)10:00～12:00

場所 滋賀県婦人会館 会議室 (近江八幡市鷹飼町105-2)

参加費 100円 定員 50名 持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



湖南市

たべるたいせつ

湖南市地域委員会

11/2 月

毎日の食事は明日の自分へのプレゼント 🎁

コープ倶楽部のコーディネーターさんから、毎日の食事のバランスを確認する方法について学びます。簡単な試食もあります。さて、あなたの食事バランスは？

【企画番号】H1011 【企画名】栄養教室

日時 11月18日(水)10:30～12:30

場所 ここびあ(湖南市岩根4528-1)

参加費 100円 定員 15名 持ち物 飲み物、筆記用具、マイ箸、マイスプーン

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



彦根市

ぴあごたいせつ

ひろば活動／グリーンボランティア

10/26 月

彦根センターを美しい花々で飾ろう

彦根センターの花壇の手入れをします。作業の後は、試食しながら楽しくおしゃべり。心ばかりのお礼として生協の商品をお渡しします。

【企画番号】K1003 【企画名】グリーンボランティア

日時 11月5日(木)9:30～11:00(雨天時は11月12日(木)に延期)

場所 コープしが 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円 定員 10名 持ち物 軍手

※定員を超えた場合のみ、ご参加いただけない方へ電話にて連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

たべるたいせつ

第6エリア協議会

10/16 金

地元密着！ 県内生産者・県内商品を知ろう！

豆腐の「豆光」と生きくらの「共栄精密」を招き、企業や商品の魅力を深く知る交流企画です。オリジナルクリスマスケーキの試食もあります！

【企画番号】K1028 【企画名】第6エリア産直交流会

日時 10月28日(水)10:30～12:30

場所 グリーンピアひこね 集会室1(彦根市

清崎町1118) 参加費 100円

定員 30名 持ち物 飲み物、マイ箸

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

たべるたいせつ

ちいきたいせつ

犬上郡地域委員会

10/16 金

「あったか便」がやってくる！

コープながはま店の移動店舗車「あったか便」が彦根センターへ！ 店長おすすめのお惣菜などの試食や買い物を楽しめます。お子さんのお買い物体験にもぜひ！

【企画番号】K1031 【企画名】あったか便体験会 in 彦根

日時 10月31日(土)12:00～14:00

場所 コープしが 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 大人200円、小学生以下100円(別途当日の買い物費用は各自負担)

定員 30名

持ち物 マイ箸、飲み物、エコバッグ

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきたいせつ

長浜市北東地域委員会

10/16 金

北近江の今までとこれから

450年前の歴史舞台「北近江」へようこそ！ 戦国ステーションとあったか便(移動店舗)を見学・体験しませんか？ 昼食はコープながはま店で人気のお弁当です。

【企画番号】K1020 【企画名】きゃんせ！北近江へ

日時 10月29日(木)10:00～13:00

場所 余呉まちづくりセンター
(長浜市余呉町中之郷1117-1)

参加費 800円(お弁当代含む) 定員 30名

持ち物 飲み物、筆記用具、小銭(買い物される方)

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

ぴあごたいせつ

くらしたいせつ

ひろば活動／整理収納「Linkしが」

10/26 月

プロ直伝！ 片づけの極意とエコな暮らし

整理収納アドバイザーから、家も心もスッキリする片づけの極意を学びます。お悩み相談や、自分にも地球にもやさしい「エコな暮らし」のお話も！

【企画番号】K1012 【企画名】整理収納セミナー＆相談会

日時 11月2日(月)①10:30～12:00 ②13:00～14:30 ※ご希望順に①②の番号でお伝えください。

場所 プロシードアリーナ HIKONE(彦根市小泉町

640) 参加費 1名300円(幼児無料) 定員 各回10名

持ち物 筆記用具

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



多賀町

ちいきたいせつ

ひろば活動／わたしの居場所

11/2 月

おしゃべりしましょう!!

秋も深まってきました。道々に季節を感じながらお越しく下さい。お問い合わせもお気軽に。ゆったりおしゃべりを楽しみましょう。

【企画番号】K1001 【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 11月13日(金)10:00～11:00

場所 犬上郡多賀町 個人宅

参加費 150円 定員 12名

※はずれの方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話より連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

ちいきたいせつ

ひろば活動／人生100年クラブ

11/2 月

大正琴の演奏会と自助具展！ 自分らしく生きる自立のヒントを発見

活動5年目を迎え、もう一度来ていただきたい2組がコラボ。大正琴の音色に癒されながら、元気な暮らしに役立つ道具も発見してみましょう。

【企画番号】K1007 【企画名】大正琴の演奏会と自助具展

日時 11月19日(木)14:00～16:00

場所 ぶどうの家 芹橋(彦根市芹橋2丁目9-42)

参加費 100円 定員 20名 持ち物 飲み物

※電話連絡は2回までとさせていただきます。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

くらしたいせつ

ひろば活動／はらっぱひろば

10/19 月

ハロウィン産後ヨガ 集まれベイビー

子育て中のママたちで集い、産後のヨガを楽しみます。ヨガの後は各自持ち寄ったご飯と一緒に。1歳前後の赤ちゃんたちも仮装して集まりましょう！

【企画番号】K1029 【企画名】産後ヨガ

日時 10月29日(木)10:30～14:30

場所 湯田まちづくりセンター(長浜市内保町2645)

参加費 1組150円 定員 ママとベビー8組

持ち物 ヨガマット、昼食

※申し込み多数の場合、抽選。前日までにショートメールで連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきたいせつ

くらしたいせつ

長浜市西地域委員会

10/19 月

ネット社会で子どもを守るための知識とルール学習会

長浜警察署の方を招き、子どもたちが巻き込まれやすい事例やトラブルについて学びます。家庭でできるルールづくりや防ぐポイントを知りましょう。

【企画番号】K1006 【企画名】子ども達を取り巻くネット環境学習会

日時 11月6日(金)10:00～11:30

場所 暮らしギャラリーふくらの杜(長浜市内保町7)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



2026年度の総代510名が決まりました！

6月15日(月)に公示し立候補者を募った、2026年度の総代選挙の当選者510名が決まりました(定数510名に対し、510名の立候補)。任期は1年間(2027年9月10日まで)。組合員の代表として、2027年度の総代会に向けた話し合いの場や、議決権を持って総代会に参加します。10月に行われる総代のつどいが、2027年の総代会に向けて最初の話し合いの場です。総代のみなさま、1年間よろしくお願いいたします。

2026年度「総代選挙当選公示」をコープしがの宅配事業センターやお店など、事業所の掲示板とホームページに掲載しています。

掲載期間：9月10日～12月10日

「子どもの笑顔を引き出す
きづくりおやつ&えほんのひろば」



レシピ提供／コープもりのこ保育園 調理師 森純子さん

かぼちゃもち

材料(子ども5人分)／調理時間30分(蒸し時間含む)
かぼちゃ100g、米粉大さじ7、砂糖大さじ2と1/2、水大さじ4、油大さじ1、きな粉大さじ1と1/2

作り方

1. かぼちゃの種と皮をとり、適当な大きさに切ってゆで、柔らかくなったら水けをきり、つぶす。
2. 1に米粉、砂糖、水、油を加えて混ぜる。
3. オーブンシートを敷いたバットに2を1～2cmの厚さに広げ、15分程度蒸す。
4. 粗熱がとれてから食べやすい大きさに切る。
5. きな粉を全体にまぶす。

〈8大アレルギー〉

卵 乳 小麦 そば ピーナッツ くるみ えび かに



コープもりのこ保育園
守山市勝部3丁目14-27

コープもりやま店敷地内にある、0～2歳児を対象とした保育園。「地域という大きな家族に囲まれ創造性を育み、一人ひとりの心と育ちを大切にす」という保育理念のもと運営されています。

コープもりのこ保育園で、実際におやつに出しているレシピです。ぜひご家庭でも参考にしてください。

滋賀県内の図書館司書さんからおすすめの絵本をお聞きます！

今回は 東近江市立蒲生図書館 から

テーマ コミュニケーションを楽しむ絵本



あーといよあー

小野寺悦子／文
堀川理万子／絵 (福音館書店)

あーあー、おなかの中から声をだしてみよう。うれしいときの「あー」はどんな声？ 失敗したときの「あー」は？ 大人数でも楽しめます。

まるまるまるのほん

エルヴェ・デュレ／作
たにかわ しゅんたろう／訳 (ポプラ社)

まるをゆびでおしたり、本をかたむけたり、息でふきとばしたり……何がおこるかな？ ページをめくるたびに、わくわくがとまらない！



くだもの

作／平山和子 (福音館書店)

ページいっぱいにはひろがる、みずみずしいくだものたち。「さあ どうぞ」と差し出すと子どもたちにもっこりする、永遠のロングセラーです。

＼「見る」、「聞く」だけじゃない絵本です！／



東近江市立図書館は全部で7館。どの館も子どもの本が充実しています。絵本の原画展やおはなし会もあり、いつ行っても新しい出会いがある図書館へ、ぜひお越しください。

東近江市立蒲生図書館(住所：東近江市市子川原町676)



食の安全

お店では、
どのような衛生管理をしているの？

加熱調理品の温度チェック

加熱調理品は、中心温度を測定し、加熱できていることを確認しています。



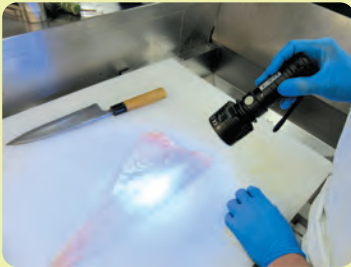
トンカツは
75℃以上！



衛生管理のための
チェック表

アニサキス チェック

魚介類にアニサキスが寄生していないことを、専用のライトを使って確認しています。



包丁の刃欠けチェック

始業前、終業時、包丁を1本ずつ見て、刃が欠けていないか確認し、刃欠けによる事故を防いでいます。



欠けなし！



毎日洗浄・殺菌

包丁、まな板は肉、魚、野菜で使い分けています。清掃担当は、清潔で調理しやすい環境づくりのため、工夫を重ねています。



7・8月度 検査件数(コープきんき事業連合・コープしがが行った検査件数 ※店舗の商品も含む) 安全安心の信頼にお応えするため、さまざまな検査によってチェックしています。

	微生物	残留農薬	食品添加物	放射性物質	アレルギーなど	合計
件数	2,685	159	76	23	80	3,023

検査結果は取り引き先に報告し、商品事故の未然防止に努めています。

毎日の確認が、
安心なお買い物につながっています。

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

滋賀県の山の思い出

★伊吹山

26年前初めて伊吹山ヘドライブに行きました。素敵なおとこだなあ！と憧れて、ついに伊吹山に住むことに！あの時から思いもしない26年後の今にいます。

米原市 ブルーベリーだいすき さん

★三上山

私は、長男と夫とで、三上山の山頂に登った事があります。岩の間を抜ける時にドキドキしました！最近、山登りしていないので、次男も一緒に家族みんなでまた登ってみたいと思います。足腰を鍛えられ、筋肉痛になるかも…です！息子達に、『大丈夫？無理したらあかんよ（笑）』とかいろいろ言われそうですが、まだまだ登れる事を証明したいと考えています。

蒲生郡 ゆうとママ さん

★伊吹山の夜行登山

高校生の夏休み、中3のクラス

メイトと先生とみんなで登った伊吹山の夜行登山。登山口までの細い山道をバスに揺られた事やご来光を拝んだ事、高山植物がきれいだった事、離れ離れになった友だちと久しぶりに出会えた事、すれ違う見知らぬ人との挨拶。普段は思い出す事もないけれど今回のようにきっかけがあればふと思い出す遠い昔の嬉しい思い出。

大津市 月夜のほたる さん



★織山

夫はほぼ毎週、織山に登っています。八幡山の方面にも。トレイルランニングで走って登り降り、私には到底できません。時々運動のため山に連れて行ってくれますが、半分ほどしか登れずゆっくりの私を待っていてくれてありがたいなあと思っています。

近江八幡市 ふうはる さん

★また山を楽しめるように

ちょうど十年前、夫と富士登山を目標に比叡山、伊吹山、雨の三上山を、また屋久島の縄文杉に会うためにこんぜの山を歩きました。この頃は以前の様に歩けなくなりましたので、ゆっくりと紅葉

の山々を楽しみたいですが、また体力をつけて夫と山に登れるようにと密かに願っています。

草津市 きょーこばーば さん

★荒神山

荒神山はびわ湖のすぐ近くにあり、登るにも2.6キロ位で簡単に登ることができて、散歩コースとしてもみなさんが利用しています。晴れた日には頂上近くでびわ湖と湖西の山々がきれいに見え、北の方角には伊吹山がすぐ近くに見えます。季節ごとの移り変わりも楽しむことができ、日々の体力作りにも役立ちます。季節を身近に感じやすい場所（山）かと思います。みなさんも登ってみてはいかがでしょうか。

彦根市 よしき さん

★湖東三山

以前、夫が紅葉をみたい、1日しかない休みの湖東三山全部まわりたいと。私、湖東三山の事全然知らなくて、言われるまま連れられたら…登山？ しかも時間ないから小走りで、倒れそうになりました（笑）一日で三山は、キツイです…。紅葉狩り…ってか、ただの紅葉の中でのトレイルランになりました。今度は時間に余裕をもって、歩いて紅葉を鑑賞したいです。

守山市 白黒 さん

★三十三間山

マキノ町の三十三間山、山頂の

景色がとても広々としていて好きです。福井県との境になり、日本海を見た反対側にメタセコイア並木が見えます。スマホを見ながら、「今、滋賀県に立ってる」「今、福井県にデンした」と、登り疲れたのを忘れはしゃいでしまいました。

高島市 花子の母 さん

★賤ヶ岳

賤ヶ岳、リフトで楽々登山頂までひと頑張りすれば、余呉湖や山々、360°の絶景パノラマを楽しむことができます。木陰もあるのでのんびりピクニックや野鳥観察などをして、気持ち良い風を感じながら半日ぐらい過ごせます。

長浜市 もちもち さん

編集後記

コープの森のこと、初めて知ったという方も多いのでは？特集・スパイラルカフェともに自然のお話で、この秋は山や森を楽しみたいくなりますね。熊やけがにも注意しながら！

（編集：あゆみ）

スパイラル12月号のスパイラル・カフェに掲載予定です

次号のテーマは

体を温めるために何してる？

次号は12月号掲載。食事や運動、生活の知恵など、体を温めるためにしていることを教えてください。体をぽかぽかにして、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

頭の体操

Mental Gymnastics

ことばクイズ

共通する言葉はどれ？
次の4つの言葉すべてと組み合わせて使える言葉は、A～Cのうちどれでしょう。

秋 交流 謎 絆

A:立つ B:広がる C:深まる

正解者の中から抽選で5名様に500ポイントをプレゼントします。
発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

8月号 答え

正解 「ある」

■締め切り

10月25日(日)
(当日消印有効)

応募総数 414通
うち正解 316通

投稿お待ちしております！

テーマやくらしの話題でおしゃべりしましょう。

※商品リクエストや、返事が必要な商品に関するお問い合わせは、商品お届け表裏面の「私もひとことカード」でご提出ください。

応募方法

次回のだから、おすすめ。について・おたより・イラスト・頭の体操の答え etc... スパイラルの投稿はすべてこちらから！

応募資格:コープしが組合員とその家族。
①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記)
③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、

〒

郵便

ファックス

インターネット

にてご応募ください

10/25(日)
締め切り

頭の体操正解者の中から抽選で5名様に、表紙の「I love 滋賀!」に写真または「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどが掲載された方全員に、500ポイントをプレゼント!
※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972
生活協同組合コープしが スパイラル 行
FAX 0120-096-502
インターネット <https://www.pak2.com/spiral/>

※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。
※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

スパイラル レシピ

 #スパイラルレシピ で投稿してね!

今回は、これからさらにおいしさを増す
かぼちゃを主役に、ひと皿で秋を満喫
できるかぼちゃレシピをご紹介します。



旬のかぼちゃを使って、ぜひお試しください。

☑では、カット・冷凍されている北海道の栗かぼちゃ
を使っても便利です。



A かぼちゃとなすの 重ね焼き

材料(2人分)

かぼちゃ…1/6個
なす…1本
ミートソース…110g
ピザ用チーズ…30g
パセリのみじん切り…適量

作り方

1. かぼちゃは薄めのくし形切り、なすは斜め薄切りにして耐熱の器に入れる。ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約3分加熱し、取り出して水けをきる。
2. 耐熱の器に半量のミートソースを広げ、かぼちゃ、なすを並べる。残りのソースをかけてチーズを散らす。
3. トースターで焼き色がつくまで焼き、パセリを散らす。

[調理時間]約15分
152kcal/1人分 食塩相当量 1.3g

B かぼちゃのチーズガレット

材料(27cmのフライパン1台分)

かぼちゃ…1/4個
ハーフベーコン…5枚
えのき茸…50g
オリーブ油…大さじ1
A=〈ピザ用チーズ70g、片栗粉大さじ3、塩・こしょう各少々、水大さじ2〉
パセリのみじん切り…適量

作り方

1. かぼちゃはせん切り、ベーコンは細切り、えのき茸は根元を落として半分に切ってほぐす。
2. ボウルに1, Aを入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、2を広げ入れる。フライ返しで押さえながら中火で約4分焼く。
4. 焼き色がついたら上下を返し、押さえながらこんがりとし、焼き色がつくまで約4分焼く。
5. 食べやすく切って器に盛り、パセリを散らす。

※裏返しにくい場合はふたやお皿などをかぶせてフライパンごとひっくり返して、戻し入れてください。

[調理時間]約15分
775kcal/全量 食塩相当量 3.9g

C かぼちゃと牛肉の バターしょうゆ煮

材料(2人分)

かぼちゃ…1/4個
牛こま切れ肉…150g
しめじ…100g
油…大さじ1/2
バター…10g
A=〈しょうゆ大さじ2、砂糖・酒・みりん各大さじ1、水1カップ〉

作り方

1. かぼちゃはひと口大に切り、しめじはほぐす。
2. 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら1を加えて炒め、Aを入れて煮る。
3. 煮立ったら蓋をし、弱火で約8分煮る。バターを加えてざっくりと混ぜる。

[調理時間]約15分
505kcal/1人分 食塩相当量 2.8g

コープしがのリサイクル

循環型社会を
めざして

みんなで
すすめよう!

4R

Refuse
リフューズ
ゴミの元になるものをもらわない

Reduce
リデュース
ゴミになるものを減らす

Reuse
リユース
再使用する

Recycle
リサイクル
再生資源として再生利用する

4R
とは

資源化しています! 回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの

商品案内書

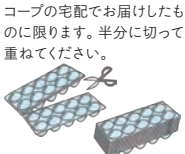


商品仕分け袋

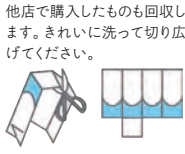
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



卵パック



牛乳パック



最新の
リサイクル実績は
こちらから⇒



[回収できるステーション]
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津・愛知川のステーション

コープのお店で回収しているもの



※配送センターのステーションでは、牛乳パック・ペットボトル・ペットボトルキャップ・食品トレーを回収しています。

8月度リサイクル報告

8月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 3,728,377-

2026年4月から累計
¥ 20,938,496-

[回収率]商品案内書 73.7% / 仕分け袋 27.4%

スパイラルは毎月月初め、第3回の商品案内書と一緒に組合員のみなさまへお届けしています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお店にて、手にとっていただけるコープしがの広報誌です。

11
2
Monday
発行

次回11月号予告

特集

食品だけじゃない!
コープしがの“くらしのサービス”

だから、おすすめ。

サクッとプリプリ
えびフライ



コープしがホームページ
<https://www.pak2.com/>



コープしが
公式 facebook



コープしが
公式 Instagram



コープしが
YouTube



コープしが
公式 LINE



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。